WARSZAWA, DNIA 27 Grudnia / 15 Stycznia **№ 8.** ROK **1862.**

Kwartał IIgi. **Istnienia rok 2gi.**

PRZYJACIEL ZDROWIA.

„Źródłem szczęścia, pomyślności i potęgi każdego narodu, jest ludność i jéj zdrowie.”

Cena *w Warszawie rocznie* Rsr. 4. *Półrocznie* Rsr. 2. *Kwartalnie* Rsr. 1. *Na Prowincyi i w Cesarstwie* za pośrednictwem Poczty bez kopert *rocznie* Rsr. 4 kop. 93; *półrocznie* Rsr. 2 kop 46½.—Prenumeratorowie z *Cesarstwa* obok opłaty Rsr. 4 kop. 93, dopłacają jeszcze na koperty rocznie Rsr. 1, półrocznie kop. 50; ci zaś co już prenumerują inne pisma w kopertach, nie ponoszą już tego wydatku. — Prenumerować można w Warszawie, we wszystkich księgarniach i kantorach. Redakcya w Warszawie, róg ulicy Chmielnéj i Marszałkowskiéj Nr. 1559*b*, w mieszkaniu Dra *Gregorowicza*. — Przyjaciel Zdrowia wychodzi co dni 15, t. j. 1 i 15 każdego miesiąca. — Pojedynczych numerów nie sprzedaje się.

TREŚĆ NUMERU.

UWAGI HYGIENICZNO-MEDYCZNE
DLA STANU DUCHOWNEGO.

(Ciąg dalszy.)

CZĘŚĆ I.

HYGIENA STANU DUCHOWNEGO.

Rozdział I.

Rodowód,—nauki przygotowawcze księdza.

W hygienie, zarówno jak w medycynie,—chcąc wskazać środki uniknienia złego, lub w celu uniknięcia go, jeśli już jest, należy gruntownie poznać osobę, dla któréj ma ustanowić się system hygieniczny, ochraniający ją od chorób, najstosowniejszy do indywidualnego stanu, lub konstytucji. Znaną jest powszechnie owa stara prawda: że chcąc usunąć skutki, które widziemy, przedewszystkiem zbadać należy przyczyny, które je wspierały, a te zwalczywszy, skutki same przez się ustąpić muszą. Tę zbawienną prawdę przyjąć i nam wypada, kreśląc system hygieniczny dla téj lub owéj klassy społeczeństwa. Musiemy zatém, jako najpierwsze przyczyny różnych słabości duchownego, przebiedz: 1mo Czy ksiądz nie podlega jakim chorobom dziedzicznym? —2do. Wpływ jaki mieć mogą na organizm jego, lub usposobienie chorobliwe: wiek dziecinny i nauki przygotowawcze do zawodu duchownego. Zdaje się, że już dostatecznie wyłożyliśmy w wstępie do niniejszéj rozprawy powody, które nas do napisania tych uwag skłoniły;—zastrzegliśmy sobie również u czytelników ufność w dobrą wiarę naszą, z którą przystąpiliśmy do traktowania tego trudnego przedmiotu, powtarzając w tém miejscu ową słynną dewizą: „Honny soit, qui mal y pense.”—Przystępujemy w Imie Boże do rzeczy.

Zazwyczaj, (z małemi tylko wyjątkami) w kraju naszym, księża wychodzą z klassy średniéj, lub ludowéj. A chociaż nie ma w tym względzie statystycznych wiadomości, jednak każdy zwracający na ten przedmiot uwagę, podzieli wraz z nami to twierdzenie. Wyszedłszy więc z ludu, lepiéj od wielkich tego świata znają jego potrzeby, wady, nałogi, zwyczaje, zalety, obyczaje i cnoty.

Rzeczywiście dawno już minął ten czas, w którym zmuszano najmłodszych z rodzeństwa, w szlacheckich familijach, do obleczenia sukienki zakonnéj, jedynie z tego powodu, że najstarszy brat obierał sobie zawód rycerski, drugi obierał sobie miejsce w palestrze, a według ówczesnych mniemań, trzy tylko były

zawody z godnością szlachecką zgodne: rycerski, duchowny i prawny. Obecnie proboszcz, który nie może mieć w swoim kościele złotego lub srebrnego krzyża, poprzestaje na spiżowym lub żelaznym.

Bo w istocie, czyliż nie z drewnianego krzyża spłynęło zbawienie świata?!

Wiadomość ta rodowodowa księży w kraju naszym, ma ważne znaczenie w zastosowaniu do nich hygieny. Wziąwszy więc za podstawę ludowe pochodzenie duchownego, z łatwością przyjdzie nam oznaczyć choroby dziedziczne, lub usposobienia chorobliwe, które mógł odziedziczyć w spuściznie po swych rodzicach. Należy zatém gruntownie zbadać stan moralny, materjalny i fizyczny rodziców, a prawdopodobnie dojdziemy do poznania chorobliwych usposobień, lub nawet chorób ich dzieci. To już wiedząc łatwiejszém będzie wskazać dla nich najwłaściwszy system hygieniczny lub lekarski. I tak: reumatyzmy, pedogra, kołtun, osłabienia, hemoroidy i różne choroby organów trawienia, mózgu, mlecza, wątroby, nerwów, płuc, gardła, skrofuły, żółciowe słabości etc. etc. etc. prawie wszystkie te choroby mogą dziedzicznie spływać na księży z ich rodziców, zwłaszcza jeżeli wychowanie i usposobienie dziecka do stanu duchownego jest niezgodne z jego temperamentem; (1) jeżeli nauka w seminarjum, lub akademji duchownéj, męczy go albo wycieńcza, jeżeli zaniedbano zbawiennych przepisów zachowania zdrowia, odnoszących się do rozwoju sił jego fizycznych; zaspokojenia wymagań i słusznych potrzeb,—nakoniec jeżeli dotkną go cierpienia moralne zaraz na progu rozpoczętego zawodu, cierpienia, niestety! nierozdzielne od każdego stanu, a najboleśniejsze może w stanie duchownym.

Kiedy dziecko przeznaczone do stanu duchownego, umié już trochę czytać i tyleż pisać, kiedy już wié, że: terra est rotunda,—leo est generosus,—rodzice (w wielu krajach katolickich) oddają je do seminarjum. Tam rozpoczyna się dla niego inne życie, musi pracować,—bawić się, jeść i spać w pewnych oznaczonych godzinach, to też takie regularne życie najczęściéj wpływa zbawiennie na rozwój jego sił fizycznych, wtedy dziecko jak roślina dobrze uprawiona, rozwija się i czerstwieje. Ale niestety i tu bywają nader częste wyjątki, spowodowane zbyt ogólném, a niekiedy nawet mylném zastosowaniem zasad hygienicznych i pedagogicznych, do wszystkich indywiduów w skład seminarjum wchodzących; i tak: dziecko wychowane na wsi, które przywykło do ruchliwego życia i znajdowania się ciągle na wolném powietrzu, zamknięte w salach nauki, lub szczupłych i przeludnionych sypialniach, w krótkim bardzo czasie, dotkliwie czuje tę zmianę na zdrowiu, a odbija się to na jego moralno-umysłowéj istocie. Nie należy zatém zbytecznie popychać takich dzieci do pracy umysłowéj i siedzącéj, ale owszem dostarczać im należy sposobności do używania ruchu i świeżego powietrza. W Akademji Duchownéj młodzieniec podlega tymże samym hygienicznym wpływom co i w Seminarjum. Tutaj równie zwracamy uwagę na konieczność rozrywek i zatrudnień zbawiennie wpływać mogących na rozwój sił fizycznych, dla tego też radzimy do nauk pobieranych w Akademji przyłączyć jako obowiązujący kurs gimnastyki. Również dla przerwy w pracach umysłowych zalecamy codzienne przechadzki, najlepiéj za miasto.

Po wyjściu z Akademji Duchownéj, młody ksiądz dostawszy przeznaczenie na Wikarjusza, Proboszcza lub Professora przy jakim naukowym zakładzie, cały przejęty ważnością i świętością swego powołania, pełen zaparcia się i poświęcenia, zapomina (niekiedy nawet samowolnie zaniedbuje), wszelkich praw hygienicznych, koniecznych do zachowania jego zdrowia. A chociaż z powołania swego poświęco-

---

(1) **O temperamentach znajdzie czytelnik w 1-ym tomie „Hygieny dla kobiet i dzieci", wyszłéj w 6ciu poszytach, którą nabyć można we wszystkich księgarniach i stacjach pocztowych.**

nym bywa usłudze Boga i bliźnich, to jednak, żeby jak najdłużéj i jak najlepiéj wypełniać tę szczytną missję, trzeba koniecznie dbać o swoje zdrowie. Należy zatém miarkować swe szlachetne zapędy i do sił swoich fizycznych stosować je. Bywają wprawdzie, a niestety dosyć często różne zdarzenia, w których ksiądz, ten posłannik Boży, zwiastun miłosierdzia, pociechy i pomocy, bywa zmuszonym nie baczyć na siebie, jak naprzykład w czasie epidemicznych chorób, lub w czasach jakich ogólnych lub szczególnych klęsk; ale te wyjątkowe zdarzenia nie mogą stanowić zasady.

Rozdział II.

Przykrości fizyczne i moralne Księdza, tak w administrowaniu probostwem, jako i w zawodzie nauczycielskim.

Młody ksiądz gdy przyjedzie do swéj parafji, jest zupełnie jak ów rycerz średniowieczny, który stawał na turniejach.

Wszędzie przeciwnicy, wszędzie przeszkody, codzień nowe wymagania i zajścia, jedném słowem ciągła wojna moralna,—oto są dotykalne cechy jego świętego posłannictwa. Wiara oczyszcza się i wznosi w tych próbach, jak metale w ogniu, ale jakież fatalne ztąd skutki na zdrowie? Najczęściéj po installacji swéj na Probostwie, ksiądz oddaje się pracy umysłowéj, do któréj nawyknął przez wiele lat ubiegłych. Tak zimą jak i latem wstaje o godzinie seminaryjnéj, po porannych modlitwach odprawia Mszę Śtą, po któréj pije kawę, następnie zaś zamyka się, aby pisać, czytać lub uczyć się; nie używa ruchu ani żadnych rozrywek, tylko w rzadkich razach, kiedy tego konieczna zachodzi potrzeba, to jest z urzędową wizytą lub do chorego. Otóż to jest złem; takie życie bywa powodem do licznych chorób chronicznych, tak często duchownych nawiedzających. Któż nie zauważył w znacznéj liczbie młodych księży, z twarzą bladą, wychudłych i wycieńczonych, z oczami zapadłemi i których zdrowie zwątlone, zdaje się być przeznaczoném do sparaliżowania najpierwszych i najgorętszych objawów świętéj gorliwości.

Czyliż Religja nie uczy nas, że praca jest modlitwą? —otóż należy tę pracę i modlitwę urozmaicić; czyliż nie pracą będzie dla Proboszcza odwiedzać swoich parafjan, powstrzymywać kłótnie, doprowadzać do zgody, biednych i nieszczęśliwych pocieszać i wspierać, bogatych powstrzymywać od zbytków i do dobroczynności nakłaniać, nawracać i powstrzymywać niewiernych? Czyliż kilka godzin dziennie takiéj pracy, nie są warte tyle, co kilka godzin przepędzonych na modlitwie lub świętobliwych medytacjach? Lecz i tu nie trzeba wpadać w przesadę; gdy naprzykład przez pięć albo sześć dni nie wychodziło się, następnie przychodzi napad ochoty do nawiedzania swych parafjan, — cały dzień biega, w skutku tego wieczorem wraca do domu znużony i niezdrów, apetyt pozostał w drodze, mało jadł, spał jak najgorzéj, wtedy nie można dziwić się, że nazajutrz jest rzeczywiście chorym. Nie trzeba zatém przez jeden dzień utracać więcéj sił fizycznych, jak ich nabyć można przez cały tydzień. Po pracy umysłowéj koniecznie nastąpić powinna praca fizyczna, wreszcie trochę odpoczynku. Komu z lekarzy nie zdarzyło się czytać podobnych do następujących listów, wiernie wystawiających stan zdrowia przez samych księży skreślony?

„Mam lat 27 (mówi listownie pewien Proboszcz, a już jestem słabszym od starca, jem mało, trawię jeszcze gorzéj, a najmniejsza praca umysłowa nuży mię i męczy."—„Ja (pisze drugi) prawie nie jem, przy trawieniu miewam nieznośne boleści, mam zupełny brak apetytu, ślinę gęstą w ustach, język gorący i porozpadany, —jeśli jem choć trochę, to czynię to przez rozsądek, żeby podtrzymywać upadające siły,—chodzić jest dla mnie ciężką pracą, przytém wielkie rozdrażnienie nerwowe, połączone z czkawką, odbijaniem się i ziewaniem."—Inny znów żali się na częste bóle głowy w połączeniu z uderzeniami krwi;—innemu znów nogi nie chcą służyć, inny cierpi na wątrobę, ma żółtaczkę, palpitację serca, utrudzenie w od-

dychaniu, nieledwie dusi się przy najmniejszém zmartwieniu moralném, inny znów cierpi na oczy,—wszystko to są skutki niehygienicznego sposobu życia; wszystkie te cierpienia w kilku słowach streścić się dadzą, a mianowicie: wycieńczenie żywotne i rozprzężenie nerwowe.

(Dalszy ciąg nastąpi.)

HYGIENA PUBLICZNA

O przyczynach niezdrowego powietrza w porze zimowéj i początku wiosny w m. Warszawie.

Stary mój grodzie Warszawo! tyś moje zdrowie! Wśród twoich murów, od powicia do téj chwili, spędziłem moje życie, niechże choć jedną chwilę poświęce ci, kwoli dobru twojemu, niech ludzie wysłuchają tę skargę moją, zaniesioną w imieniu wszystkich przeszłych i przyszłych pokoleń, przed trybunał sprawiedliwości ludzkiéj!

Bez powietrza żyć nie można, gdyby go nie było w wodzie, i ryba chociaż tak zdrowa, żyć by nie mogła. Powietrze jest żywnością życia, wszystko co je psuje, zatruwa,—szkodzi i zatruwa życie człowieka; temi truciznami powietrza, są bagna, brudne miasta, nieczyste mieszkania, nagromadzenie i długi pobyt w jedném miejscu ludzi (np. armje, obozy, jarmarki, odpusty), i brak téj cnoty którą *schludnością* nazywamy, a której niedostatek tak brzydko nazywa się niechlujstwem. Jedne z tych tamują przepływ powietrza i promieni słońca, drugie zarażają powietrze szkodliwemi wyziewami, trzecie zbyt wielką ilość na raz spożywają czystego powietrza, a zarazem sprawiają oba poprzednie szkodliwe wpływy; do tych ostatnich należy wielkie zaludnienie miasta.

Warszawa, niegdyś stolica Książąt Mazowieckich i tylu Królów Polskich, nietylko ze z wszystkich stolic Europejskich najpiękniejsze ma położenie, ale zarazem pod względem sanitarnym najkorzystniejsze. Zbudowana na wyniosłéj górze, stoi obrócona twarzą na wschód i jak zalotna syrena przegląda się w zwierciedle Wisły, z któréj zdaje się że wyszła; z téj strony co ranek jutrzenka zagląda swym promykiem w każde okno i okienko, i przemawia światełkiem: „Dzień dobry! wstańcie boże dzieci, radujcie się, niedługo przyszle wam ojciec ze wschodu słońce."—Poczciwi mieszkańcy cieszą się tą nadzieją, a dzięki Bogu! mało mamy takich, którzyby tego głosu nie słyszeli, lub obawiali się przyjścia zwycięzcy ciemnoty —światła. Ze wschodniéj strony zatém zaopatrzone jest to miasto trzema najpożyteczniejszemi żywiołami; czystém i świeżem powietrzem, wodą i światłem. Południową stronę miasta otaczają rozległe pól i łąk płaszczyzny; z téj strony ożywcze słońce bez przeszkody leje strumieniami swe promienie, wydobywa z roślin balsamiczne etery i temi odświeża powietrze całego miasta;—w zimnéj zaś i słotnéj porze topi lody i na wątłych promykach unosi wilgocie w postaci pary. Z zachodniéj strony wiatry chłodzą zbytnie upały, wydmuchują nieczyste wyziewy i sprowadzają pożądane deszcze. Od północy kilko-milowe bory i lasy stawiają swe oporne czoła, nieproszonomu gościowi—zimie, i zasłaniają miasto od północnych zefirków. Wewnątrz posiada to miasto (z wyjątkiem staréj szczupłéj części od Krakowskiego-Przedmieścia przez Podwal do ulicy Nowomiejskiéj) ulice obszerne i długie, wiele rozległych placów, a jeszcze więcéj ogrodów. Na spadzistości góry, od Belwederu aż do Bielan, liczne zdroje obficie sączą czystą i zdrową wodę. Wszędzie niemal grunt sprzyja do urządzenia studni dostarczających dobrą wodę—dla tego w każdym niemal domu jest studnia.

Mimo jednak tylu przyjaznych okoliczności, trujemy się zepsutém, zgniłém powietrzem; bo niech wolno będzie Przyjacielowi Zdrowia być szczerym i wyznać nagą prawdę: *jesteśmy niedbali!*—Przyroda jest dobroczynną przyjaciołką człowieka, ale jeżeli kto o jéj dary nie dba, marnuje je, stawia przeszkody w niesieniu

sobie pomocy, w takim razie nie jéj wina, że ofiary jakie czyni, nie przynoszą pożytku.

Powiedzieliśmy na wstępie, że człowiek potrzebuje świeżego powietrza; daléj wskazaliśmy, że szczęśliwém położeniem geograficzném naszego miasta, mamy go i możemy miéć podostatkiem, lecz jeżeli jedną jego część spożyje błoto, śmiecie, gnój, pomyje i t. d., któremi całe miasto jest zanieczyszczone, druga zaś przesyci się ich wyziewami, nic zatém dziwnego, że mimo sprzyjających okoliczności oddychamy zepsutém powietrzem, a powodem tego jak zobaczymy, jest owo...... *niechlujstwo*.

O początku i potrzebie utrzymania ciała naszego w czystości i sile, mówiliśmy w naszém piśmie, w artykule *o skórze*, i w artykule o żywności. O dobroczynnych skutkach dla zdrowia wynikających z zachowania porządku i czystości w pomieszkaniach wszelkiéj klassy i zatrudnienia ludzi, podamy oddzielny artykuł,—tu zaś weźmiemy pod rozwagę porządek zewnętrzny miasta; a że każda pora roku wymaga innego około tego starania i zatrudnienia, zatém powiemy tylko o porze obecnéj, a o innych we właściwym czasie.

Klimat nasz jest umiarkowany. Po długiéj a zwykle pięknéj jesieni, przybywają zwiastuny zimy. Szum, świst, zawierucha zachodnich wiatrów, niosących na swych skrzydłach deszcz, grad, śnieg, flagę, zapowiadają nam tym chórem swoim nadejście zimy. Na tę złowrogą pobudkę, każdy wedle swéj możności zabezpiecza się, by uchronić zdrowie,—a więc i życie. Każdy opatruje okna, szczeliny, gromadzi do domu żywność, drzewo, przyodziewa się futrem lub nakłada na swój grzbiet większą ilość odzieży. Wszystko to jednak napróżno, jeżeli dostatek i staranność o swe ciało chroni go od cierpień, to w skutek nieporządku miasta każdy musi ponieść szwank na zdrowiu. Jak całodziennie brodzący w śniegu i błocie biedak, tak magnat, który tylko pięć kroków do karety lub z karety przejdzie, musi nabawić się fluksji, kataru, zapalenia, lub innéj jakiéj słabości.

Zima u nas bywa łagodna, ale po większéj części śnieżna i niestała; z tego powodu jest ona niezdrową. Już w końcu listopada zasypuje nas śnieg po kolana; przeciw temu nieprzyjacielowi zdrowia mieszczanin nie ma środka; żadne kalosze czy takie czy owakie, żadne buty, nie ochronią nóg od odziębienia, a co najszkodliwsze, od zamoczenia; bo proszę przejść przez ulicę na przeciwległy trotoar, kiedy saniami rozbity śnieg sięga po kolana!— A cóż powiedziéć o obuwiu kobiet? tupania, strząsania nic nie pomogą! Ciepło ciała rozpuszcza pewną część śniegu w wodę, ta przesiąka obuwie i wciąż ziębi, oraz nasyca wilgocią nogi; z tego powodu tamuje się w tych częściach ciała należyte krążenie krwi, poty zatrzymują się i z téj przyczyny wiele chorób. Mniemamy, iż nie potrzeba dowodzić, że tém bardziéj niepodobna przejść suchą nogą, kiedy owa kopanina rozpuści się i zamieni w jakiś zacier, w ciasto śniegowe. Wówczas kogo bieda lub gwałtowny interes nie wypędzi na miasto, ten chętnie siedzi w domu i ze ściśnioném sercem patrzy na mrowisko biedaków, którzy dla kawałka powszedniego chleba nurzają się w błocie. Z porządku natury następuje mróz, śnieg się ścina, gruzoli i na równéj drodze tworzy lodową skorupę, urozmaiconą zagonami, górami, dołami, wybojami. Wtedy można wprawdzie przejść suchą nogą, ale nie zawsze z całą głową, najokropniejszą bowiem jest ślizgawica. Chodniki flizowe zaprowadzone ku wygodzie publicznéj, dawno już nam się wysłużyły, i wartoby o nowych pomyśléć, gdyż te już są zużyte, popękały, pozapadały, pousuwały się, nakoniec wszystkie są wydeptane i mają kształt miednicy; w tych nierównościach w czasie słoty zbierają się kałuże, stawy, jeziora i spychają publiczność na ulicę, każdy bowiem woli szukać do przejścia wystających nad błotem kamieni, aniżeli brodzić po kostki w tych wodozbiorach. Też same chodniki w czasie mrozu, nie są na nasze nogi, przynajmniéj bez łyżew i dobrze okutego kosztura. Po mrozie znów spada śnieg, znów kopanina, tém różniąca się od pierwszéj, że z przy-

czyny dołów i wybojow jest niebezpieczniejszą, potém znów następuje odwilż,—wtedy już sama przyroda nastręcza dwa rodzaje przejść na przeciwległą stronę ulicy, to jest albo przez ostry grzbiet gory zbitego śniegu, przedzielający kałużę; albo też przez rozrzocone w rozmaitym kierunku i odległości bryły lodu, które jak wysepki sterczą nad powierzchnią oceanu błota. Lecz obie te drogi nie są łatwe i bezpieczne do przebycia: po owym grzbiecie śniegowego wału, nie podobna przejść bez zachwiania równowagi; nie jeden też zsunął się i zanurzał w kałuży; aby zaś przefrunąć po lodowych wysepkach, trzeba być dobrym szpryncmajstrem i chybko nogami wywijać to w prawo to w lewo, to bliżéj to daléj, a przytém zachować miarę w rozpędzie, aby przebiegłszy drogę nie rozbić komu nosa, lub nie wpaść w otwarty zwykle naówczas mostek, co się mniéj zgrabnym często przytrafia.

W połowie zimy odwilż trwa zwykle parę tygodni. Drogi wtenczas tak bywają zepsute, że dla bezpieczeństwa ludzi, koni i wozów, koniecznie potrzeba usunąć przeszkody przynajmniéj ze środka ulicy, co też się i dokonywa. Stróże wyrębują z rynsztokow bynajmniéj niewonne pomyje, ścieki, nieczystości, które w czasie kilko-tygodniowych mrozów nagromadziły się w nich i wyrzucają je na środek ulicy w kałuże do rynsztoków, a nareszcie rąbią tylko środek ulicy i po obu jéj stronach przy rynsztokach, układają kupy z brył lodu a raczéj zmarzłego błota. Dopóki odwilż dozwala, straż miejska wywozi ten zmarzły gnój do ogrodów miejskich lub na place publiczne, jak np. przed Kościoł Ewangielicki, przed Bank, na plac Zielony i t. d., i t. d.,—gdy zaś mróz zaskoczy, reszta tych kup stoi do wiosny, a że to dopiero pół zimy, zatém one znów marzną, znów na nie spadają śniegi, znowu powtarza się kopanina, odwilż, wyboje, słowem wszystkie plagi, któreśmy wyżéj skreślili. Dopiero w końcu marca ustępuje zima. Słońce, deszcz, wiatr, wszystko jednocześnie zmusza do śpiesznego uprzątnienia ulic—ale tylko ulic,—więc też na starych kopcach gnojowych, wznosi się drugie piętro, a w ogrodach i na placach wzrastają olbrzymie góry. Nagły i ogólny roztop na raz dostarcza dużo wody, jeżeli rozpuszczony śnieg zmieszany z gnojem można nazwać wodą; a że ścieki pozamarzane, rynsztoki zawalone nieczystościami, co zwykle ma i musi mieć miejsce na ulicach wązkich jak np. Trębacka, Piwna, i t. p., że otwory kanałów także są zamrożone, więc woda ciśnie się środkiem ulic, i w punktach głównych spadków (to jest przy otworach kanałowych) jak np. przy ulicy Królewskiéj, Długiéj, przy Poczcie i t. d., zlewa się w ogromne nieprzebyte jezioro. Po kilku dopiero dniach przy mozolnéj pracy ustępuje ów zbiór wody,—bruk wyjrzał już wprawdzie na świat, lecz nie prędko będzie można przejść po nim suchąnogą, kupy błota długo jeszcze zasypywać go będą wilgocią i błotem; stoją one bowiem do końca maja, stoją tuż pod oknami, zawadzają przechodniom, topnieją po kropelce i zioną zgnilizną. Przed tym szkodliwym wyziewem nigdzie się Warszawianin nie skryje; całe miasto jest nim nasycone, bo całe miasto, dziedzińce, ulice, place, ogrody, są zawalone tym gnojem. Cóż pomoże szczęśliwe pod względem sanitarnym położenie miasta, co pomoże ciągły napływ świeżego czystego powietrza, kiedy jednocześnie ciągle rozkłada się przez sześć miesięcy, nagromadzony i zachowany, jakby konserwy, gnój i każdy świeży nabytek powietrza pochłania, oraz zatruwa je swym wyziewem. Słusznie zatém twierdziliśmy, że brak schludności jest przyczyną zepsutego u nas powietrza, że nieporządek naraża nas w porze zimowéj na niebezpieczeństwo pokaleczeń i nadwerężeń. Aby zaprowadzić w mieście Warszawie koniecznie potrzebny dla zachowania zdrowia i wygody mieszkańców porządek, trzeba najpierw obliczyć służące ku temu siły i rozpatrzéć się, czy z tą zmianą interes ogółu nie będzie narażony na jaką stratę. Te uwagi nastręczają trzy pytania do rozbioru:

1) Czy sanna jest potrzebną w naszém mieście?

2) Czy pod względem ekonomicznym mniéj wymaga pracy i kosztów uprzątnienie z ulic śniegu? czy też lodów?

3) Czy przy szczupłéj kanalizacji naszego miasta są środki ułatwienia spadku wody?

Sanna w Warszawie nietylko nie ułatwia transportów handlowych, ale przeciwnie utrudnia je, tak z powodu kopaniny, jako też wybojów, a nadewszystko z powodu niestałéj zwykle zimy. Nikt u nas do transportowania ładunku nie używa sani, a zatém sanna w Warszawie nie jest potrzebą, ale zabawą, przyjemnością, zbytkiem, tak jak karuzele, huśtawki i ślizgawki, a że jest w powszechném użyciu, to nie z potrzeby, ale z przyczyny konieczności, którą sprowadza nieporządek. Nie odmawiamy nikomu prawa do użycia przyjemności szlichtady, ale aby dla kilkochwilowéj zabawy pewnéj szczupłéj liczby osób, cierpiał na zdrowiu i wygodzie cały ogół, na to Przyjaciel Zdrowia zgodzić się nie może, tém bardziéj, że w następujący sposób można obie strony zadowolnić. Skoro tylko śnieg spadnie, wszystkie ulice, targowiska i place powinny być z niego oczyszczone. Dla chcących używać szlichtady pozostaje w mieście droga Jerozolimska, Belwederska, Mokotowska, okolice Łazienek i *dwanaście* traktów za rogatkami.

Każdy przyzna, że mniéj pracy wymaga zgarnąć miałki i lekki śnieg, i ładować go w obszerne skrzynie wozów,—że daleko mniéj mozolném i kosztowném jest, a zdrowszém dla pracujących około tego ludzi, wywozić ów śnieg po równéj drodze w porze mroźnéj, to jest suchéj, aniżeli tenże śnieg zamieniony w lód, przymarzły do ziemi, w czasie słotnym i niezdrowym, oskardami rąbać i garściami układać z niego barykady, które mróz znowu ściśnie, tak, że powtórnie trzeba je rozbijać, łamać rękoma, kłaść w kary i przez ścieśnione jakby wałami ulice, po dołach, kałużach i wybojach wywozić.

Gdyby kto mniemał, że niepodobném jest wywieźć śnieg z całego miasta, temu odpowiadamy: Jeżeli można uprzątnąć z ulic lody, to jest summę śniegu z całéj zimy, tym łatwiéj uprzątnąć go częściowo w miarę jak wypada. Na poparcie tego twierdzenia powiemy tylko, że w Wiedniu, a nawet w Krakowie, gdzie większe śniegi spadają, w powyżéj podany sposób uprzątają miasto. Wprawdzie Wiedeń (stare miasto) i Kraków, są mniejsze od Warszawy, ale też w tém stosunku mniejsze ku temu posiadają środki. O budowie rynsztoków i kanałów innym razem mówić będziemy, zapatrując się na ten przedmiot ważny dla zdrowia miasta ze stanowiska sanitarnego i ekonomicznego. Tu odpowiadamy tylko na powyżéj uczynione pytanie.

Najważniejszą przeszkodą dobrego ścieku w czasie letnich ulewnych deszczów i zimowych roztopów są *mostki*; z saméj budowy swéj przerywają one skarpy z obu stron rynsztoka; ligary na których leżą bale zbyt nisko są umieszczone nad rynsztokiem, a tém samém za mały dają otwór płynącéj wodzie i z téj przyczyny każdy nagły jéj przybytek i pęd, nie mogąc się pod mostkami pomieścić, płynie jak rzeka całą szerokością ulicy. W czasie roztopów jeszcze większą przeszkodę stanowią mostki, trudno jest je wyrąbać, a chociaż są wyrąbane, szczupłemi swemi otworami zatrzymują płynący szron i lód, co tworzy zatór, tak, że ciągle musi stróż wygarniać, łowić łopatą lód, wyrzucać go na środek ulicy, aby ułatwić przepływ wodzie; gdy zaniedba téj czynności, woda omija mostek i zalewa ulicę wraz z chodnikiem. Drugą przeszkodą do należytego odpływu wody, a mianowicie w czasie roztopów, jest zamrożenie otworów kanałowych. Zatém aby ułatwić ściek nie należy zgarniać w potok wody, i pędzić z nim śmieci, błota, bryły lodu, gdyż z tego formuje się zatór. Powtóre trzeba koniecznie znieść wszystkie mostki, a przynajmniéj inaczéj je budować. Po trzecie w porze jesiennéj część otworów kanałowych zabezpieczyć

od zamarzania, aby w czasie roztopów otworzone dały wyjście wodzie.

Mostki w ogóle pokrywają rynsztoki by połączyć ulicę z ulicą, albo chodnik z ulicą ku wygodnemu przejazdowi, albo przejściu, ale za tę jedną wygodę wyrządzają nam wiele szkody na zdrowiu. Oprócz tego, że utrudniają odpływ wody, są one tem w lecie, czém piramidy lodowe w zimie, rezerwoarem smrodów, schronieniem szczurów, siedliskiem nietoperzy, gniazdem robactwa, łożyskiem pleśni. Pod niemi to przesycona ziemia rozmaitemi zlewkami, pozbawiona przystępu powietrza i promieni słońca gnije i zionie trucizną. Z tego powodu koniecznem jest dla zachowania czystego powietrza w ten sposób budować mostki, aby skarpy rynsztoków nie były ani ścieśnione, ani przerywane, i, aby cały mostek wraz z ligarami w czasie potrzebnym z łatwością mógł być z ponad rynsztoka uprzątnięty; mostki wiodące do sklepów powinny być lekkie, a nawet wytworne i na noc sprzątane. Takie mostki ułatwiłyby spadek wody, wyrąbywanie lodów, codzienne należyte oczyszczanie i przewietrzanie oraz odświeżanie rynsztoków za pomocą słońca, powietrza i wiatru. Odpowiemy na teraz, chociaż pobieżnie na pytanie w jaki sposób można spiesznie oczyścić Warszawę ze śniegu, a tém samém uchronić mieszkańców od wyziewów szkodliwych zdrowiu, wilgoci i niedogodności, jakie sprowadza pozostawienie go na bruku aż do wiosny?

Jak tylko śnieg spadnie, bądź duży, bądź mały, czy w czasie mrozu, czy odwilży, skoro tylko pokryje bruki, natychmiast stróże przed należącemi do ich oczyszczenia domami, lub parkanami, oraz z należących do nich placów, powinni zgrzebać i starannie zmieść śnieg, tak z chodników jako też ze środka ulicy po nad rynsztok w ten sposób, aby wzdłuż ulicy tworzył wał, na placach zaś piramidalną kupę. Potem, niech ten wał lub kupę, z lekka skropią wodą z polewaczki, jakoby deszcz zrosił; a to dla tego, aby jeżeli to odbywało się w czasie odwilży, śnieg prędzéj ztajał, jeżeli zaś w czasie mrozu, aby pokrył się lodowatą skorupą, która ochroni go od obsypywania się, od rozwiewu wiatrem, a w czasie następnéj odwilży od zbryłowacenia. To postępowanie należy powtarzać ile razy tylko śniég spadnie. Jednocześnie czyściciele miasta przy pomocy stróżów a w nagłéj potrzebie i szarwarku zabiorą zgarnięty śnieg i wywiozą do Wisły, lub na najbliższe miejsce po za miastem, a zatem koniecznie w okolicę niezamieszkałą. Prócz tego codziennie powinni stróże, tak jak w lecie oczyszczać chodniki i ulice ze śmieci i gnoju, oraz wyrębywać rynsztoki, a czyściciele natychmiast te nieczystości wywozić. Na placach publicznych i targowiskach niech dopełniają tego stróże miejscy, lub do kogo to należy. Przy zachowaniu takiéj schludności i porządku możemy posiadać to co jest koniecznem dla utrzymania zdrowia i wygody: świeże powietrze i bezpieczeństwo.

Lecz żeby wykonać cośmy wyżéj wskazali należy obliczyć potrzeby i wskazać środki do ich zaspokojenia.

Summa przestrzeni bruku w Warszawie wynosi 370,380 sążni kwadratowych. Do uprzątnienia nieczystości z tak rozległego obszaru, Magistrat przeznaczył fundusz na utrzymanie tylko stu ludzi, stu koni i tyluż wozów.

Widocznem zatem jest niepodobieństwem dopełnić temi skąpemi środkami to, czego żądamy, co koniecznem jest do utrzymania świeżego powietrza, do zachowania zdrowia mieszkańców. Mieliśmy bowiem dotykalny dowód w roku zeszłym, że pod wiosnę w czasie roztopów, straż miejska, nawet wraz z szarwarkiem nie mogła podołać oczyszczeniu miasta z lodów i Magistrat z tego powodu był zmuszony puścić to w antrepryzę za wynagrodzeniem 1200 Rs.

Magistrat mając już to doświadczenie, powinien koniecznie podwoić służbę do oczyszczania miasta, gdy jak nam wiadomo starczą na to fundusze, a to z dwóch powodów: 1mo, że miasto się powiększa, że co rok nowe przybywają ulice, do oczyszczenia; 2do, że korzystniéj, tak pod względem gospodarczym jako i

ekonomicznym, raz zrobić na ten cel nakład i utrzymywać większą liczbę służby, która nietylko zachowa miasto w czystości, ale zarazem pomnoży siły przy gaszeniu ognia, a w lecie zaś więcéj ulic i częściéj polewać będzie; a-niżeli wciąż pozostawać w konieczności czynienia nadzwyczajnych wydatków po 1200 Rs. i jeszcze nie mieć należytego i stałego porządku.

Miejmy jednak na uwadze że Magistrat przy najszczerszych chęciach, przy największém swém wysileniu, nigdy nie będzie w możności utrzymać miasta w porządku, jeżeli my obywatele nie przyjdziemy mu pod tym względem w pomoc. Trudno bowiem wymagać, aby nawet ta podwojona obsługa, to jest 200 ludzi i 200 fur w krótkim czasie, jak tego wymaga czystość powietrza, zabrała z ulic to, co trzy tysiące stróżów naraz namiotło.

Każdy zatem obywatel, pomimo opłacania już na ten cel podatków, powinienby wedle długości frontu swéj posesji dostarczyć swoich stróżów do pomocy zgarniania i nakładania śniegu na fury. Obywatele mający domy od 1 do 5 okien frontu zajmujące, niechby dali jednego stróża; mający zaś od pięciu włącznie do dziesięciu po dwóch stróży, od 10 do 15 okien po trzech i t. p.

Ci stróże powinni bezzwłocznie, stawić się w oznaczoném miejscu i czasie z potrzebnémi i w dobrym stanie będącemi narzędziami, to jest z miotłą, łopatą żelazną i drewnianą lub szuflą oraz z żelaznym drągiem albo oskardem. Stróże powinni mieć powyznaczane działy, przed, obok i na przeciwko domów do których należą, tak jak to ma miejsce z dróżnikami przy drogach zwirowych i kolejach żelaznych. Powinni oni w dziale swoim, udzielać wszelką pomoc przy nakładaniu i zgarnianiu potrzebną, każdy stróż niech tę czynność tak długo wypełnia, dopóki cały dział jego oczyszczonym nie zostanie, i służba do wywożenia używana nie posunie się do sąsiedniego działu, gdzie znów od następnych stróży, potrzebną pomoc otrzyma. W nadzwyczajnéj potrzebie, powinien Magistrat użyć w pomoc szarwarku: ale trzeba nim dobrze rozporządzić, aby przyniósł pożytek, bo niedosyć że z wozami zajadą, nie dosyć, że czas szarwarku odbędą, jeśli przez ten że czas nic nie zrobią. Na cóż zda się wóz z drągami? na co zda się wóz z korytkiem od pojenia koni? co na taki wóz naładować można śniegu lub lodu? Wszak widzieliśmy, że tego rodzaju wozy zamiast wywieźć lód z miasta rozpraszały go po wszystkich ulicach i tém przysparzały pracy wywożącym, bo ci musieli jechać za niemi i zbierać go.

Aby szarwark był pomocą w oczyszczeniu miasta, należy z początkiem miesiąca Listopada zawiadomić odrabiać mających szarwark, że skoro tylko śnieg spadnie będą wezwani do wywożenia go, żeby się więc przysposobili w wozy przydatne do tego, to jest, koniecznie ze skrzynią, któraby na raz zabrała śniegu ¼ część sążnia kubicznego; uprzedzić ich zarazem, że niestawiający się na wezwanie, jako też i ten który dostarczy wóz nieprzydatny do wywożenia śniegu, odpowiedzialnym będzie wedle przepisów. Gdy przyjdzie potrzeba użycia szarwarku i ten zawezwany przybędzie w oznaczone miejsce, należy zrobić rewizją wozów, a który z nich nieprzydatny wyłączyć go i właściciela podać do kary, przydatnym zaś wskazać i naznaczyć robotę.

Za zasadę do oznaczenia roboty powinno służyć: 1o Siła sprzężaju. 2o Dobra lub zła droga. 3o Odległość miejsca gdzie ma być śnieg wywożony, czyli czas. Chcąc zaś dodać bódźca odrabiającym szarwark należy ostrzedz ich, iż wydzielonym został na każdego nie ilością dni przez niego odrobić się mających, lecz ilością roboty którą odrobić będzie musiał i to przed pewnym prekluzyjnym terminem, *a to pod odpowiedzialnością*.

Gdyby w czasie uprzątania świeży śnieg spadł, a tem samem powiększył wyznaczoną ilość, w takim razie szarwark nie powinien być znaglany, aby więcéj wywoził nad to co było mu już wpierw wyznaczone; czyli jeżeli dozorujący uzna, że w przeciągu trzydniowego szarwarku jeden wóz 12 razy może naładować śnieg i wywieźć go, a szarwarkowy prędzéj lub w porę dopełnił tego, w takim razie, choć-

by nowo naniesiony śnieg nagromadził taką samą ilość jaką on już wywiózł, wolnym powinien być od roboty.

Widziemy więc, że mamy łatwe środki oczyszczenia miasta, a tem samem uchronienia się od niewygód i niebezpieczeństwa. Mimo tych jasnych dowodów znajdą się jednak tacy którzy powiedzą: Albo Magistrat będzie chciał powiększyć służbę? Albo obywatele dadzą stróżów z narzędziami do pomocy i to jeszcze po dwóch lub trzech? Albo stróże zechcą sprzątać koło cudzych domow? Albo szarwark dostarczy takich wozów i czy wykona należycie swą robotę? Na te wszystkie pytania Przyjaciel Zdrowia odpowiada, że to powątpiewanie bynajmniéj nie obala jego dowodzeń, bo nie wykazuje niemożności, podanego sposobu zaprowadzenia porządku, ale raczéj uważać ono należy za niesprawiedliwe ubliżenie Magistratowi, który o ile może zaspakaja potrzeby miasta; za ubliżenie obywatelom Warszawy, którzy jak dobrze wiadomo nieraz już dali dowody swéj troskliwości o dobro powszechne.

Wątpić o dobrych chęciach naszego społeczeństwa jest to samemu być złym jego członkiem; jest to zaprzeczać historji naszego narodu gdzie na każdéj karcie są dowody, że dla pomyślności kraju — nigdy na dobrych chęciach nam nie zbywało.

Jeszcze parę słów: które z ulic powinny być najpierw oczyszczane dla ogólnego pożytku zdrowia miasta.

Jeżeli oczyszczenie miasta ma wywrzeć pożytek na zdrowie jego mieszkańców, w takim razie najpierw powinny być oczyszczane ulice wązkie, a bardzo zaludnione, np. Sto Jańska, Piwna, Piekarska, Krzywe koło, Dunaj, Gołębia, Ślepa, Rycerska, Trębacka, Senatorska od Krakowskiego Przedmieścia do placu Teatralnego oraz Franciszkańska i tym podobne. Wraz z niemi także ulice spadziste: Bednarska, Marjensztad, Zródłowa, Mostowa, Tamka i część Nowéj drogi od Nowego Świata do Solca, a to z tego powodu, że w wązkich ulicach powietrze jest ścieśnione i z trudnością się odświeża, że stosunkowo do szerokich ulic większa je ludność zamieszkuje, i nareszcie że szczupłość ich nie dozwala zgarniać śniegu na kupy. Spadziste ulice zaś dlatego, aby śnieg nie zasypywał rynsztoków i w czasie odwilży nie tamował spadku wody. Po nich, a nawet jednocześnie z niemi, należy oczyścić place targowe, a to ku ochronieniu od zamaczania się i przeziębienia tak kupujących jak i przekupniów, zwykle źle odzianych i źle żywionych, którzy po kilka godzin zmuszeni są stać w śniegu. Temi targowiskami są Stare Miasto, Nowe Miasto, Dunaj szeroki, Muranów, plac przed Teatrem, Żelazna Brama, Grzybów, Sewerynów i t. d. Po nich dopiero należy uprzątnąć ulice główne—ulice puste i niebrukowane,—place brukowane zwirowane, trawnikowe i gołe oczyszczać lub pozostawiać wedle tego jak czas pozwoli i potrzeba wskaże. Na drodze Jerozolimskiéj, w Aleach na drodze Belwederskiéj, Mokotowskiéj pozostawić śnieg do użytku sanny. Te ulice prawie nie są zamieszkałe, a są długie, szerokie, na otwartém polu, otoczone rowami i miękkim gruntem; szybko więc z wiosną słońce i wiatr spędza z nich śnieg, a woda ścieka głębokiemi rowami; bez szkody zatém może na tych drogach śnieg zimować.

B. Skarga.

APTECZKA DOMOWA.

Moczenie nóg.

Moczenie nóg jako środek odprowadzający, dobrze przyrządzone, w właściwym razie i stosownie użyte może być bardzo zbawienne. Jeżeli zaś nie posiada zalet poniżéj wymienionych, albo w niewłaściwym razie jest użyte, może dużo złego spowodować, i tak: wywołać może krwotoki, rozdęcie kanałów krwionośnych, ze zwykłego bólu głowy sprowadzić może newralgje, niekiedy uspasabia do darcia w kostkach, a nawet do wykręcenia stopy; widziano

nawet uderzenia apoplektyczne, przez ten napozór niewinny środek spowodowane. Nie od rzeczy zatem będzie zapoznać czytelników przepisami odnoszącemi się do przyrządzenia choremu kąpieli na nogi. Że zaś dokładne obeznanie go z tak ważnym przedmiotem, wymaga systematycznego podziału, zaczniemy tedy od rozgatunkowania moczenia nóg na trzy rodzaje:

1o Moczenie nóg w gorącéj wodzie.

2o Moczenie nóg w zimnéj wodzie.

3o Fumigacja nóg, czyli kąpiele nóg w parze.

Ustanowiwszy więc ten naukowy podział moczenia nóg, uzbrójmy się w całą powagę ludzi, którzy wiedzą co jak i dla czego robią i przystąpmy do pierwszego rodzaju moczenia nóg w gorącéj wodzie.

Moczenie nóg w gorącéj wodzie —jego skutki— sposób przyrządzenia—przyprawy—temperatura—ilość wody—czas trwania.

Moczenie nóg w gorącéj wodzie odciąga krew z górnych części ciała do nóg, ciepło i wilgoć wody powiększa naturalną objętość naczyń krwionośnych, przez co w stopach obieg krwi lepiéj odbywa się i większa ilość krwi nabiega w stopy, w skutku owego powiększenia naczyń krwionośnych nóg; a że sprowadzenie to krwi nieodbywa się bez pewnego wstrząśnienia, które dla słabszych organizacji, bywa dosyć nużącem, zatem przedewszystkiem należy chorego mającego doznać zbawiennego tego skutku, posadzić wygodnie (nie za nisko i nie za wysoko), poczem wlewa się w wanienkę lub szafliczek pod nogami jego stojący trochę wody ciepłéj o tyle, żeby nie robiła na nogi chorego ani zbyteczném swém gorącem ani ostudzeniem—przykrego wrażenia; po niejakim czasie dolewa się znów wodę, ale już gorętszą i znów późniéj dolewa się tejże gorącéj wody, tem to stopniowem dodawaniem gorętszéj wody podnieść można temperaturę dosyć wysoko bez oparzenia nóg chorego, a nawet bez przykrego wrażenia dla skóry jego stóp.—Najlepszym w takim razie termometrem będą nogi chorego. Nie potrzebujemy tu nadmieniać, iż strzedz się trzeba oparzenia.

Woda nie powinna sięgać jak po kostki, mocząc bowiem nogi w wodzie gorącéj do pół łydki a nawet niekiedy po kolana, osiąga się skutek wcale inny jak sobie zamierzamy. Ten rodzaj moczenia nóg jest pobudzającym, a zatem w razach, w których potrzebne jest odprowedzenie krwi, z górnych części w dolne bywa szkodliwym.

Nietrzeba za bardzo długo przeciągać moczenia nóg w gorącéj wodzie, byle tylko skóra na nogach zaczerwieniła się i dobre skutki dały się już uczuć (co zwykle po 15 do 18 minutach miewa miejsce), to już moczeniem nóg dopięliśmy zamierzonego celu. U niektórych bowiem osób moczenie nóg szczególniéj też zbytecznie przedłużone, wywołuje przykre następstwa-bledną one, pot grubemi kroplami zalewa im czoło i twarz, doznają jakiegoś spazmatycznego darcia w żołądku—wreszcie omdlewają.

Wodę gorącą przyprawić można, chcąc zaostrzyć jéj działanie, jedną lub dwiema garstkami mąki gorczycowéj. Niekiedy jednak przyprawa ta bywa szkodliwą dla oczów i głowy chorego. Z pomięszania mąki gorczycowéj z gorącą wodą wywiązuje się para nadzwyczajnéj ostrości, działa ona na błony wyściełające nos ,mózg i na wewnętrzną błonę powiek, zwaną łączną. Chory płacze, kicha i krzywi się, a zewnętrzna ta drażliwość odbija się i wewnątrz, i krew bije do głowy, a że tu celem jest właśnie odciągnięcie krwi do nóg, a mąka gorczycowa sprawić może większy jéj napływ, niekoniecznie zatem osiąga się żądany skutek. Lepiej więc będzie gdy przyprawimy wodę solą lub popiołem, która to przyprawa zaostrzy działanie odciągające, a nie wyda z siebie żadnéj szkodliwéj lub przykréj pary.

Sposób przedłużenia otrzymanych skutków z moczenia nóg. Ostrożności po moczeniu nóg zachować się mające.

Moczenie nóg w krótce po jedzeniu jest bardzo szkodliwém,—wstrząśnienie spowodowane działaniem odprowadzenia krwi staje na prze-

szkodzie prawidłowemu odbywaniu się arcyważnego processu, trawienia. Ci co lekceważą sobie zachowanie téj ostrożności, narażą nietylko swoje zdrowie, ale nawet i życie;—zapewniamy bowiem najuroczyściéj, że daleko więcéj i łatwiéj zaszkodzi moczenie nóg wkrótce po jedzeniu jak kąpiel, chociaż o tém ostatniem wszyscy nieledwie są przekonani, i nie ma już tak nierozsądnych, którzyby się na złe skutki ztąd wyniknąć mogące narażali.

Po moczeniu nóg w gorącéj wodzie, najlepiéj jest położyć chorego, na kilka godzin w łóżko, a w każdym razie trzeba mu nogi zabezpieczyć od zaziębienia, albowiem przez rozgrzanie i rozmiękczenie skóry na stopach gorącą wodą, skóra ta stała się wrażliwszą na wpływy zewnętrzne zimna lub wilgoci. Jeżeli zatém chory nie może przeleżeć w łóżku, aż dopóki skóra nie wróci do swego normalnego stanu,—to chcąc uniknąć kataru, albo nawet zapalenia płuc lub gardła, powinien ubrać nogi w pończochy lub skarpetki wełniane.

Jeżeli znów, zachodzi potrzeba przedłużenia czasu trwania zamierzonego działania, a chcemy uniknąć przykrych skutków, wynikających z przydługiego trzymania nóg w gorącéj wodzie, to po 15 do 18 minutach moczenia nóg (wskazaliśmy w poprzednim rozdziale, jakie skutki wywołać może moczenie nóg dłużéj nad 18 minut trwające) owiniemy choremu stopy dużemi kataplazmami z lnianego siemienia,—kataplazmy te tworzyć powinny na nogach rodzaj bucików damskich, i tak chorego zaniesiemy do łóżka, w którém poleży sobie parę godzin. Dla dłuższego zaś utrzymania ciepła tych kataplazmów, trzeba położywszy chorego w łóżko, pod podeszwy obłożone kataplazmami umieścić butelkę (najlepiéj kamionkę) napełnioną gorącą wodą, n. b. butelka powinna być szczelnie zatkaną, następnie butelki i kataplazmy owinąć wraz z nogami, grubo ręcznikiem lub czém podobném. Gdyby dla jakich powodów nie można było użyć tego ostatniego, a niezawodnie najlepszego sposobu przedłużenia działania moczenia nóg, to dla osiągnięcia, choć w przybliżeniu, tego samego skutku, postąpimy sobie w następujący prosty a bardzo często skuteczny sposób: po wyjęciu nóg z wody, należy je mocno wytrzéć grubym ręcznikiem, a gdy już są zupełnie suche, zawinąć je trzeba w watę, wełnę lub flanelę i dopiero tak położyć w łóżko chorego na parę godzin. W tém miejscu na zakończenie uwag naszych o moczeniu nóg w gorącéj wodzie, nadmienić nam wypada, na pożytek Szanownych Czytelników naszych, że jeśli chcemy osiągnąć rzeczywiste a zbawienne skutki z moczenia nóg, to powinniśmy zawsze po niém parę a niekiedy nawet kilka godzin w łóżku poleżeć.

Moczenie nóg w zimnéj wodzie.

Nie będziemy tu rozbierać owéj sławnéj metody leczenia wodą; odsyłamy Czytelników naszych, ciekawych w tym względzie zdania ludzi nauki i praktycznego doświadczenia, do dzieł wyłącznie temu przedmiotowi poświęconych. Obecnie obchodzi nas tylko zastosowanie zimnéj wody, do moczenia nóg. Nie ubliżając w niczem zwolennikom znakomitego wynalazcy zimnowodnych kuracji Priesznitza, sądzimy, iż zastosowanie zimnéj wody, do moczenia nóg, wywołać mającéj odprowadzenie krwi, nader rzadko użytém być może, mianowicie zaś, tylko w lżejszych chorobach i to u silniejszych organizacji.

Podstawą działania tutaj będzie dawno znana zasada reakcji. Ostudziwszy chwilowo nogi wywołujemy przyrodzoną reakcję, to jest silniejszy napływ krwi do nóg, a tém samém oswobodzimy głowę lub inne górne części ciała od zbytecznego nabiegu krwi.

Od szybkości reakcyjnego zwrotu, zależy skuteczność tego środka; a jeśli reakcja w jakiś czas nie objawia się (jakto niestety często miewa miejsce u osób osłabionych lub wątłéj konstytucji), to moczenie nóg w zimnéj wodzie, i wynikłe z niego raptowne ostudzenie nóg, spowodować może rozliczne choroby. Przyspieszyć tu jednak można żądaną reakcję forsowym ruchem, lub przez energiczne wytarcie nóg grubym ręcznikiem.

Można również osiągnąć dobry skutek polewaniem głowy chłodną wodą—jednak pamiętać trzeba, żeby woda nie była za zimną, bo w skutek tegoż samego prawa reakcji, woda niższéj temperatury jak 17 do 18 stopni ciepła według Reaumura spowodowałaby jeszcze silniejszą kongestję do głowy.

Moczenie nóg w parze

„Głowa chłodna, nogi ciepłe.“ Są to słowa znanego i bardzo popularnego aforyzmu; słowa słowa te przedstawiają nam człowieka w pełném zdrowiu. W aforyzmie tym mieści się wiele prawdy naukowéj, jeśli bowiem, przeciwnie kto ma nogi zimne lub głowę zbytecznie gorącą, to najczęściéj znamionuje stan chorobliwy, albo już wkorzenioną, ważną chorobę, wtedy nieledwie zawsze cały jego organizm cierpi. Zbytecznėm byłoby wyliczać tutaj wiele chorób, w których symptomat ten miewa miejsce, jak również wymienić mnóstwo ludzi, którym zaziębienie nóg lub rozgrzanie głowy stało się powodem wielu chorób; powiemy tylko, że zazwyczaj symptom ten cechuje lub sprowadza bardzo ważne i niebezpieczne choroby.

Kiedy głowa nie jest gorąca, kiedy nogi są ciepłe i pocą się, człowiek doznaje pewnego rodzaju przyjemnego uczucia, towarzyszącego zawsze prawidłowému odbywaniu się wszystkich czynności całego organizmu. Temi to potami nóg zazwyczaj odpływa zbytek sił żywotnych, które gdy są pozbawione przyrodzonego tego ujścia, a nie postarano się sztucznemi środkami o jego przywrócenie, sprawić mogą przez zbyteczny napływ krwi do niektórych organów różne niebezpieczne choroby zapalne.

Dlatego wskazaliśmy Czytelnikom naszym powyżéj konieczność utrzymania ciągłego pocenia się nóg, oraz niebezpieczeństwo wyniknąć mogące z ustaniem tego zbawiennego przyrodzonego zjawiska, że wiele osób, dla zapobieżenia, (jak twierdzą) wydzielaniu się nieprzyjemnéj woni z nóg, używają różnych, a bezwzględnie środków szkodliwych dla powstrzymania takowego potnienia. O ile postępowanie takie jest nierozsądne, łatwo Czytelnicy nasi, z powyższych uwag sami osądzić mogą. Upewniamy ich również, że poty z nóg zupełnie ten sam odór posiadają co i poty innych części ciała. Przykrą zaś woń z nóg, nie potom, lecz nieczystości takowych przypisać należy. Utrzymanie więc nóg w czystości, będzie tu najwłaściwszym środkiem, do osięgnięcia żądanego celu, a nie pozbawi organizmu naszego zbawiennego odpływu, przez samą przyrodę mu danego.

Przyrządzenie parowéj kąpieli nóg, nie wymaga ani wielkiéj umiejętności, ani wielkich zachodów. Posadzimy nasamprzód chorego wygodnie na krześle, u nóg jego postawimy szafliczek lub wanienkę, w którą wlejemy bardzo gorącą wodę; na szafliczku lub wanience leżeć powinny dwa mocne pręciki drewniane, na których to pręcikach chory nogi swoje postawić powinien, następnie można, do wody wrzucić parę garści kwiatu bzowego, nakoniec rozmięszawszy dobrze wodę, dla pobudzenia wydobywania się pary, należy, krzesło, nogi chorego i szafliczek lub wanienkę, osłonić szczelnie kołdrą, która na złość drażliwym a porządnym gospodyniom powinna dobrze po ziemi wlec się, żeby para bokami nie uchodziła lecz wszystka ogarnęła nogi chorego.

Kąpiel taka trwać powinna 15 do 20 minut, można ją brać przed i po jedzeniu.

Po wyjściu z niéj, trzeba koniecznie położyć się w łóżko na parę godzin, nogi zaś owinąć trzeba naprzód watą, a na wierzch ceratą lub płótnem gumowaném. Skuteczność tego środka w danych razach, nie podpada żadnéj wątpliwości. Widzieliśmy niejednokrotnie, chorych uzdrowionych z długich obłożnych i ciężkich chorób, przez przywrócenie, powyższym sposobem, potów nogom, które przez nierozsądek lub przez przypadek takowych zostały pozbawione.

(**Dalszy ciąg nastąpi.**)

O ODMROŻENIACH I ŚRODKACH ZARADCZYCH.

Odmrożenia kończyn ciała, nóg, rąk, nosa, uszów i t. d., należą do chorób wynikających z wpływu zimna na ciało ludzkie i zwierzęce. Wpływ ten działa rozmaicie, najczęściéj ogranicza sią na pewnych tylko częściach ciała naszego, wtedy choroba jest częściową i miejscową, nieró wnie rzadziéj działanie jego rozciąga się na całe ciało, wtedy choroba jest ogólną; w pierwszym razie choroba nazywa się *odmrożeniem*, a w drugim *gangreną*.

Jak widzimy, zimno jest główną przyczyną wszelkiego rodzaju odmrożeń, ale ze względu, że niekażde ciało podpada odmrożeniom, ztąd wynika ten loiczny wniosek, że są różne przyczyny ułatwiające ich rozwój, które znajdują się już w naszym organizmie. Wiek, temperament, stan zdrowia, usposobiają do odmrożeń; u dzieci temperamentu chronicznego (lymfatycznego) są one częstsze jak u dorostków, u których znowu częściej objawiają się aniżeli w wieku męzkości i starości. Osoby skrofuliczne z większą łatwością odmrażają części ciała wystawione na bezpośrednie działanie zimna, aniżeli ludzie zdrowi i silni, najczęstszą jednak przyczyną odmrożenia, jest *nierozważny zwyczaj gwałtownego rozgrzewania części ziębniętych przy ogniu.*

Stosownie do rozwoju choroby, podzielono odmrożenia na trzy rodzaje:

1mo odmrożenie suche,
2do odmrożenie z ropieniem,
i 3tio odmrożenie zgangrenowane.

Pierwszy rodzaj jest pospolity i najczęstszy,odznacza się lekkim nabrzmieniem części odmrożonéj, i jéj zaczerwienieniem, chwilowo znikającém pod przyciśnięciem palców; dotknięty tą dolegliwością uczuwa w częściach odmrożonych nie znośne swędzenie, zwiększające się przez rozgrzanie. Zwyczajnie wieczorem i w nocy swędzenie powiększa się, a nawet odejmuje sen.

Drugi rodzaj odmrożenia z ropieniem jest nierównie przykrzejszy od pierwszego. Po długiém mniéj więcéj dokuczaniu, nieznośném swędzeniu, odmrożone części ciała puchną, twardnieją i są koloru ciemno-sinego, naskórek marszczy się, a często skutkiem nadzwyczajnego rozciągnięcia— pęka; w miejscach pękniętych wysącza się płyn wodnisty, pomięszany ze krwią, otwarte rany nie goją się, ale przechodzą w stan ropienia. Miejsce swędzenia zastępuje ból, tém nieznośniejszy im powietrze jest zimniejsze, ból ten połączony jest z kłuciem i paleniem. Stan ten jest nieznośny; dotknięci tą dolegliwością nie mogą posługiwać się choremi rękami ani nogami.

W trzecim rodzaju odmrożenia zgangrenowanego, dotknięte części ciała są opuchłe i twarde, koloru czarno sinego, lub zupełnie blade, martwe, bez żadnego czucia, obiegu krwi w nich nie ma, pod naskórkiem znajduje się płyn marznący przez działanie zimna, i to jest powodem twardości zgangrenowanego odmrożenia. W stanie tym chory jak długo zostaje pod wpływem zimna, nic nie wie o odmrożeniu pewnych części ciała, ale skoro części ziębnięte otoczy ciepło, wtedy odtajają, puchną i czernieją. Przemiana ta tém jest gwałtowniejszą, im prędsze jest przejście z wielkiego zimna do wielkiego gorąca. Następnie zjawiają się wszystkie symptomata właściwe gangrenie, suchéj lub mokréj, w których części dotknięte umierają. Jednakowoż nie ma zupełnéj śmierci w częściach zgangrenowanych przez przeziębienie; z powrotem ciepła w zmarznięte części ciała, obieg krwi powraca w nich i odbywa się nawet z większą dzielnością, przez co powstaje gorąco, palenie i tworzy się istotne zapalenie, ustępujące po pewnym przeciągu czasu. Doświadczenia czynione na królikach przeświadczyły o rzeczywistości tego twierdzenia. Zmarznięte ucho królika, odcinano; w czasie operacji nie okazała się ani kropla krwi, pod wpływem gorąca pozostała część odciętego ucha przeszła w stan zapalenia, które ustąpiło po pewnym przeciągu czasu, a ostatecznie wróciło do stanu zwyczajnego. Dla tego też odmrożenie trzeciego rodzaju, tak zwane *gangrenowe*, jako takie nie jest uważane w najściślejszym znaczeniu tego wyrazu, bo dobrze zastosowanemi środkami można w częściach zmarzniętych przywołać życie, utrzymać je i zniszczyć chorobę, ale stan ten przysposabia do właściwéj gangreny, która zjawia się przez gwałtowne przejście z zimna do gorąca.

Rozpoznanie wszelkiego rodzaju odziębień nie przedstawia żadnych trudności, z wiadomych przyczyn i z miejscowych cierpień, jak *swędzenie, palenie, stwardnienie i zaczerwienienie* rąk, nóg, pięt, uszów i t. d., można już z pewnością wnioskować o odmrożeniu dotkniętych części ciała; jednakowoż w niektórych razach zwłaszcza w drugim rodzaju odmrożenia, z otwartemi i niegojącemi się ranami, jeżeli nadto nabrzmiałość tkanki komórkowatéj znacznie rozszerzyła się do sąsiednich części ciała, a dotknięty chory jest skrofuliczny, lub temperamentu limfatycznego, wtedy można pomylić się, i odmrożenie z ropieniem uważać za stan skrofuliczny.

Choroba ta w ogólności nie przedstawia żadnego niebezpieczeństwa, zwłaszcza w dwóch pierwszych rodzajach, mimo to trudne są do wyleczenia.

Mało jest chorób przeciwko którym więcéj używanoby środków, jak przeciwko odmrożeniom; to już naprowadza na myśl, że nie ma żadnego środka pewnego, coby w każdym razie, stosownie do rodzaju odmrożenia, okazał się skutecznym. Trzeba jednakowoż przyjąć za ogólną zasadę, że nic nie ma niebezpieczniejszego zaledwie w dostrzeżoném odmrożeniu, jak nagła zmiana powietrza z zimna do gorąca, ztąd też zalecamy najusilniéj w każdym razie dostrzeżonego podczas zimy odrętwienia jakiéj części ciała, nie uciekać się do ogrzania jéj przy ogniu, ale obudzać w niéj życie silnemi pocieraniami śniegiem i zimną wodą, a to tak silnie aż obieg krwi zostanie zupełnie przywrócony, a mocne palenie zastąpi zupełną przedtém nieczułość. Zachowawszy w pamięci ten *wyrozumowany, doświadczony, nieomylny i łatwy środek*, liczba odmrożeń zmniejszy się, a przekonamy się, że środkiem radykalnym i wyłącznym, jest *śnieg i zimna woda.* Zauważyliśmy, że najczęstszym odmrożeniom podlegają dzieci, dzieje się to ztąd, że od czasu uczęszczania do szkół, mniéj zostają pod ścisłą opieką rodziców, a przebiegłszy po zimnie do szkoły, zwykle dobrze ogrzanéj, przed zaczęciem lekcji oblegają gorące piece, kładąc na nie zziębnięte ręce, i opierając o nie nogi. Życzyć więc należy, aby zwierzchność szkolna szczególniejszą baczność zwróciła na ten przedmiot, a rodzicom radzimy zaopatrzyć dzieci podczas zimy w wełniane jedno-palcowe rękawiczki, i przyzwyczaić do zdejmowania takowych skoro wejdą do miejsca ogrzanego. Przestrzegać też należy, aby nie miały dzieci zwyczaju oblegania pieców, kominków, ognisk, przy których najczęściéj wyradzają się *katary* i *odmrożenia.* Jeżeli nie zapobieżono odmrożeniu, należy uciec się do licznych środków tak zwanych *medycznych* i *domowych.* Te ostatnie są najliczniejsze; w każdym domu jest *jakiś* środeczek zaradczy, a że ich jest bardzo wiele, nie ma co głowy łamać, ale jak na fantowéj loterji, wyciągać na chybił trafił po kolei, aż los zdarzy wygranę. Wspomniemy też o niektórych, ale oddajemy pierszeństwo zaleconym przez naukowe doświadczenie. Zauważono, że w początkach odmrożenia suchego, jeżeli zaniedbano użycia *śniegu* i zimnéj wody, *wino* czerwone lub *aromatyczne*, użyte do wciarania w części odmrożonego ciała, okazało się bardzo skuteczne; wcieranie ta powtarzać można kilka razy dziennie. Użycie garbniku rozpuszczonego w wodzie, zalecane jest przez wielu doświadczonych lekarzy w stosunku 2ch skrupułów garbnikuna 1ną uncję wody. W wielu razach tynktura benzoesowa, lub spirytus kamforowy, użyte do wcierania przynosiły ulgę lub zupełnie wyleczały. Okładanie z chloru rozpuszczonego w wodzie (1 część chloru w stanie ciekłym na 20 części wody), lub też wcierania leku składającego się z kamfory i terpentyny (na uncję terpentyny, 4 skrupuły sproszkowanéj kamfory), zalecane są przez lekarzy, jak niemniéj jest w ciągłym użyciu chwalony środek utworzony z męszaniny części równych kamforowéj wódki z ekstraktem Saturni; męszaniną tą pociera się części odmrożone raz na dzień, rano. Jest także w użyciu kollodium, pomięszane z gluceryną, 1 drachma na uncję, i oléj naftalinowy, podoctan ołowiu, rozcieńczony wodą. Ze środków domowych najgłośniejsze uznanie zyskała sproszkowana gorczyca, która przy umywaniu rąk czy nóg zastępuje mydło; maść przyrządzona z dobrze słonego śledzia, który po mocném starciu smarzy się w tłustości; po niektórych domach używają gorącéj wody, w któréj na chwilę zanurzają odmrożone części;—a jeszcze w niektórych domach na wsiach, obchodzą się z odmrożeniem w ten sposób, że oblepiają je świeżą krowienicą, a następnie zanurzają części dotknięte w gorącą wodę, trzymając je tak długo jak można. W dziele Hr. St. Kossakowskiego, wydaném w Paryżu w roku 1858 w języku francuskim, pod tytułem: „Essai de Médecine pratique et un recueil de recettes populaires,“ znajdujemy najłatwiejszy środek przeciwko odmrożeniom, jest on następujący: części odmrożone obwija się płatkami posmarowanemi miodem, a drugi środek podany przez p. hrabiego, jest mocne pocieranie śniegiem. Pod pierwszym z tym środków p. hrabia dopisać raczył: éprouvé, to jest *doświadczony*, a pod drugim nie.

W odmrożeniach z ropieniem, należy przedewszystkiém zwrócić uwagę na stan zdrowia; jeżeli chory jest skrofuliczny, rany na rękach, nogach, lub na twarzy, należy goić maścią jodową, albo tynkturą jodyny, zachowując tę ostrożność aby części obolałych i poranionych nie jątrzyć. Jeżeli rany i ropienie wynikły z zaniedbania tylko odmrożenia suchego, w takim razie maść przyrządzona z opium, ogórków, przednia oliwa, kollodium, przyspieszają wyleczenie. W niektórych razach używano z dobrym skutkiem plastrów z djachylonu, okrywających odmrożone części.

W ostatnim stopniu odmrożenia gangrenowego, najskuteczniejszym ze wszystkich używanych środków, jest *śnieg* i *zimna woda*, a środkiem najniebezpieczniejszym, i z pewnością sprowadzającym gangrenę, jest — ciepło. Po obudzeniu dopiero życia w obumarłych częściach ciała, uciec się należy do suchych wcierań z pomocą ogrzanéj flaneli, nacierań spirytusowych, lub aromatycznych, a jednocześnie środkami wewnętrznemi należy wzmacniać chorego.

Z tego co powiedzieliśmy o odmrożeniach, jasno dostrzeże każdy z Szanownych Czytelników, jak są one trudne do wyleczenia, mimo takiego ogromu środków, ztąd też łatwo jest wyprowadzić wniosek, że staraniem szczególném być powinno każdego człowieka, unikać odmrożenia; umiejętność ta stanowi znajomość i zachowanie przepisów hygienicznych, do czego też Przyjaciel Zdrowia najmocniéj każdego miłującego zdrowie zachęca.

ZDANIA I MYŚLI.

— Zdrowe powietrze jest podstawą życia hygienicznego. Pierwszą bowiem potrzebą człowieka, jest oddychanie; oddychamy 22,000 do 26,000 razy na dzień. Trzeba nam zatém dostatecznéj ilości powietrza do zupełnego oddychania i do życia. Odżywiamy się powietrzem tak jak żyjemy pokarmami. Powietrze jest pokarmem oddychania, tylko wdychamy w miejsce pożywania go. Jest ono bodźcem do życia, pierwszym i ostatnim pokarmem człowieka. Krew pochłania je i miesza je z sobą. Słusznie więc powiedzieć możemy: ,,jakie powietrze taka krew."

— Świeże powietrze jest często najlepszém lekarstwem, wpływy powietrza bywają znakomite w zapaleniach organków klatki piersiowéj, zwłaszcza płuc i błon wewnętrznych.

— Powietrze nieodświeżane niewłaściwém jest do oddychania i szkodliwém szczególniéj dla dzieci. Powietrze zarówno może być szkodliwém jak pożyteczném zdrowiu.

— Gaz węglowy sprowadza śmierć.

— Sen przestaje posilać, skoro ma miejsce w pośród zepsutego lub za chłodnego powietrza. O ile ciepło dzienne może być dobrém w czasie snu, o tyle zimno jest szkodliwém.

— Dzieci są zawiązkiem siły i potęgi narodów. Że zaś najważniejszym dla społeczeństwa jest, żeby się ono składało z członków zdrowych na ciele i umyśle, nie powinniśmy więc przymuszać dzieci do większéj ręcznéj pracy od lat 10 do 12, bo nadmiar takowéj niszczy ich zdrowie i zwątla, że się tak wyrazimy ich konstytucye. Dzieci takie czeka przyszłość nieszczęśliwa i pełna chorób.

— Zimne kąpiele sprzyjają szczególniéj młodemu wiekowi. Ma się rozumieć, jeśli ku temu nie zachodzą żadne fizyczne przeszkody.

— Wychowywać dzieci za ciepło (za delikatnie) jest to (jak twierdzą Anglicy), przepełniać cmentarz.

— Szczepienie ospy zamknęło pod pewnym względem jedną bramę śmierci. gdzie panuje jaka epidemiczna słabość dziecinna (wyjąwszy ospy), trzeba się wstrzymać ze szczepieniem.

— Ochędóstwo jest cnotą; jest ono matką zdrowia,—jest połową życia. Niepodobieństwem jest, aby kobieta nieporządna około siebie, mogła być dobrą gospodynią. Nieczystość wyradza robactwo, parchy, liszaje i inne skórne choroby.

— Wódka i tytunie na czczo, są prędzéj albo późniéj szkodliwemi zdrowiu, szczególniéj też w młodym wieku.

UWIADOMIENIE.

Uprzedzamy Szanownych Czytelników, że w przyszłym numerze Przyjaciela Zdrowia, to jest w Nrze 9tym, umieszczoną będzie ważnéj bardzo treści rozprawa, pod tytułem: ,,*Niektóre uwagi dotyczące wyłącznie stanu małżeńskiego.*" Aby nas nikt nie posądził o brak przyzwoitości, uwiadomieniem niniejszém uprzedzamy, dla kogo rozprawa ta jest napisaną. Przyjaciel Zdrowia nie może uchybiać nauce, a że zdarzyć się mogą, niekiedy, rozprawy ważne a nie dla wszystkich przystępne wieków, przed ich ogłoszeniem, zawsze uwiadamiać będziemy Szanownych Czytelników, a umieszczać je będziemy w ten sposób, by dały się z łatwością oddzielić, nie naruszając całości w pozostałych artykułach.

Objaśnienie. W poprzednim numerze *Przyjaciela Zdrowia* w artykule o objadach garnuszkowych, przy obliczaniu korzyści jakie przedstawia urządzenie jednéj kuchni parowéj zamiast dwunastu, wskazaliśmy także i na tę korzyść, że zamiast 48 osób obsługi, przy jednéj kuchni żywić potrzeba będzie tylko 18. Korzyści téj obliczyć w cyfrach nie było można, i odłożyć to musieliśmy do dalszego ciągu tegoż artykułu, gdzie będzie mowa *o miesie*. Zapytani przez *Dziennik Powszechny* składamy niniejsze objaśnienie, zwracając uwagę, że obliczona przez nas na złp. 14400 korzyść na jednéj kuchni, staje się jeszcze większą przez zysk na pozycii żywienia obsługi, którego obliczyć dotąd niemogliśmy.

W Drukarni Ig. Krokoszyńskiego.—Za pozwoleniem Cenzury Rządowéj. —Warszawa dnia 14 Stycznia 1862 r.